

# トマトと豆腐のカプレーゼ わさび風味

トマト

調理時間 約10分 1人あたり176 kcal



11W  
2019.5.13~

## ◆材料(2人分)◆

- ・トマト……………1/2個
  - ・アボカド……………1/4個
  - ・絹ごし豆腐……………1/2丁
- <A>
- ・7プレミアム エクストラバージン  
オリーブオイル……………大さじ1
  - ・キッコーマン いつでも新鮮  
味わいリッチ減塩しょうゆ・大さじ1
  - ・酢……………大さじ1
  - ・7プレミアム 香りが贅沢な  
本わさび……………小さじ1/2

## ◆作り方◆

- ① トマトは1cm厚さの半月切りにし、アボカドは5mm厚さの半月切りにします。豆腐は軽く水切りし、1cm厚さに切ります。
- ② ボウルに<A>の材料を合わせ、よく混ぜておきます。
- ③ 皿にトマト、豆腐、アボカドを順に並べ、②をかけます。

**point** アボカドは空気に触れると黒ずむので、食べる直前に調理するようにしましょう。



7プレミアム

# がっつり豚丼

豚ロース生姜焼き

調理時間 約15分 1人あたり762 kcal



11W  
2019.5.13~

## ◆材料(2人分)◆

- ・豚ロース生姜焼き……………200g
- ・ししとう……………4本
- ・ご飯……………丼2杯分(500g)
- ・7プレミアム  
鉄釜焙煎白いりごま……………大さじ1
- ・エバラ 生姜焼のたれ……………50g
- ・7プレミアム マヨネーズ・お好みで

## ◆作り方◆

- ① 豚肉を生姜焼のたれに漬け込み、10分程おきます。
- ② フライパンに油を熱し、汁気を切った①、ししとうを中火で焼きます。
- ③ ご飯に白ごまを混ぜ合わせます。
- ④ 丼に③を盛り、②のをのせます。お好みでマヨネーズをかけていただきます。

**point** 漬け込み時間は、お好みで調整してください。



7プレミアム

# たこキムチ

たこ

調理時間 約5分



11W  
2019.5.13~

## ◆材料(2人分)◆

- ・たこ(茹で)……………1本(100g)
- ・きゅうり……………1/2本(50g)
- ・7プレミアム たこキムチのたれ……………1袋(25g)
- ・7プレミアム 鉄釜焙煎白いりごま……………適量

## ◆作り方◆

- ① たこは一口大に切ります。きゅうりは板ずりし、水で洗って乱切りにします。
- ② ①をたこキムチのたれで和え、器に盛り、白ごまをふりかけます。

**point** 板ずり…まな板の上にきゅうりをのせて塩をふり、両手で押さえて前後に転がします。色や味のしみ込みをよくします。



7プレミアム